



Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, школ-интернатов, 2001 года Пермь ч.1-2 и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г. ч.1-2 в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

Для расчета химического состава изделий (блюд) и рационов питания была использована программа автоматизации на ЭВМ «Система расчетов для общественного питания», автор Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева.

Примерное рекомендуемое круглогодичного (с заменой закусок в весенний, летний периоды на свежие овощи (огурцы, помидоры)) 20-ти дневное меню

и пищевая ценность приготовляемых блюд: для детей в возрасте и с 2 до 3 лет  
и с 3 до 7 лет при 10-ти часовом режиме пребывания в дошкольном учреждении.

## Рабочее 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей(1)

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

1 день ПОНЕДЕЛЬНИК		2 день ВТОРНИК		3 день СРЕДА		4 день ЧЕТВЕРГ		5 день ПЯТНИЦА	
	Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад
<b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная с маслом Чай с лимоном т\к11\10 Батон с сыром	т\к15\4  180\200  150\200 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Чай с молоком  Батон с сыром	80\100  150\200\  20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200  20\30 7\10	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная (рис, пшено) с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200  150\200 20\40 5\10	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Батон	200\200  150\200  5\10 30\40
<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> Сок	100\ 100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\ 100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\ 100
<b>Обед:</b> Икра кабачковая Рассольник дом.со сметаной с мясом Мак.изд. отварные Гуляш из отв. мяса Кисель плодово ягодный с витаминам «С» Хлеб ржаной, пшеничный	40\50  200\250  130\150  60\70 150\200  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Кукуруза Борщ со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус томатный Компот из кураги и изюма с витам. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250  150\180  70\80 20\30 150\20  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Горошек зеленый Суп-лапша на м\курином бульоне Картофельное пюре с морковью Биточки из кур Соус сметанный Компот из смесис вит. «С» Хлеб пшеничный Ржаной	40\50  200\250  130\150  50\70  20\20 150\200  20\20 30\40	<b>Обед:</b> Пюре из свеклы Рассольник с крупой со сметаной с мясом Гарнир овощной сборный Соус молочный Кнели мясные Компот из яблок и изюмас вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150  70\80 150\180  20\20 30\40	<b>Обед:</b> Кукуруза Суп картофельный с рыб.фрикадельками Каша гречневая вязкая бефстроганы из отварного мяса Компот из смесис вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150 70\80  150\180  20\20 30\40
<b>Полдник:</b> Сырники из творога с морковью Соус молочный Йогурт Хлеб пшеничный Фрукты	100\120  40\50 150\200 10\20  45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Запеканка из рыбы с морковью <b>Молоко</b> Хлеб пшеничный  фрукты	100\120  150\200 10\20  45-70 \75-100	<b>Полдник</b> Суфле творожное Молоко Хлеб пшеничный фрукты	100\120  150\200 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Каша пшеничная Колбаса отварная Хлеб пшеничный Чай с молоком фрукты	100 60 20  180 20\30 150\200 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Шанежка с картофелем Молоко Фрукты	60\80  150\200 20 45-7 \75-100
<b>Стоимость дня</b>	<b>114,4/91</b>	<b>116,15/94,53</b>		<b>98,64/86,46</b>		<b>112,21/94,43</b>		<b>92,64/79,55</b>	
<b>Белки</b>	46,3\56,8	46\56		50\62		39,1\54		42,7\52,4	
<b>Белковая прикидка</b>	29\36	34\39		30\41		23\34		24\30	
<b>Жиры</b>	40\44,6	39\51		43\53,5		47,3\72,3		33\43	
<b>углеводы</b>	172\202,4	137\185		156\190		165,7\197		157\203	
<b>Энерг. цен.(ккал)</b>	1120\1400	1105\1403		1212\1483,5		1206\1639		1126\1397	
<b>Рекомендации родителям</b>	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный Продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный Продукт	

## Рабочее 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей (2)

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

6 день ПОНЕДЕЛЬНИК		7 день ВТОРНИК		8 день СРЕДА		9 день ЧЕТВЕРГ		10 день ПЯТНИЦА	
	Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад
<b>Завтрак:</b> Каша манная молочная с маслом Чай с лимоном Батон с сыром	180\200  150\200 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Какао с молоком  Батон с сыром	80\100  150\200\  20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200 150\200  20\30 7\10	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с лапшой Чай Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200  150\200  20\40 5\10	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти(рис , гречя) молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Масло слив. Батон	150\200  150\200  5\10 30\40
<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> Сок	100\10 0	<b>2-й завтрак:</b> Сок	100\10 0	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100
<b>Обед:</b> Икра кабачковая Суп гороховый со сметаной с мясом Плов из отварного мяса Соус сметанный Кисельс вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250  200\220  20\30  150\200  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Зеленый горошек Свекольник со сметаной с мясом Запеканка картоф. с мясом Соус томатный Компот из кураги и изюмас вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250  150\180  70\80 20\30 150\20  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Пюре из свеклы Суп-пюре из картофеля на м\курином бульоне Каша гречневая вязкая Мясо кур отварное в соусе Компот из св. яблок вит. «С» Хлеб пшеничный Ржаной	40\50  200\250  130\150 50\70 20\20  150\200 20\20 30\40	<b>Обед:</b> кукуруза Суп картофельный с рыбными фрикадельками Картофельное пюре Соус молочный Зразы или рулет из мяса Компот из яблок и груш вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150 20\30 70\80 150\180 20\20 30\40	<b>Обед:</b> сельдь Щи со св. капустой со сметаной с мясом Карт.пюре с морковью Тефтели из мяса говядины Соус сметанный Компот из смесис вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150 70\80  20\30  150\180 20\20 30\40
<b>Полдник:</b> Запеканка из творога с яблоками Соус молочный Йогурт Хлеб пшеничный Фрукты	100\120  40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Тефтели рыбные с рисом в соусе Чай с молоком Хлеб пшеничный пряник фрукты	100\120  150\200 10\20 20-30 45-70 \75-100	<b>Полдник</b> Пудинг из творога Повидло Молоко фрукты	60\80 150\200  45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Каша ячневая на молоке Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты Канфеты	100\100  40\70  150\180 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Икра овощная Булочка Чай фрукты	60\80 60\80  150\200 45-70 \75-100
<b>Стоимость дня</b>	<b>101,3/84,4</b>	<b>116,64/99,9</b>		<b>106,02/82,21</b>		<b>99,75/73,53</b>		<b>72,51/69,09</b>	
<b>Белки</b>	48\53	51\64		46\54		42\54		40\53	
<b>Белковая прикидка</b>	28\32	33\41		29\30		16\31		25\33	
<b>Жиры</b>	54\60	36\55,5		40\45		24\41		47\56	
<b>углеводы</b>	153\181	151\191		164\209		155\227		175\203	
<b>Энерг. цен.(ккал)</b>	1284\1469	1214\1429		1192\1455		1092\1378		1215\1535	
<b>Рекомендации родителям</b>	Кисло-молочный продукт	Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный Продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	

### Рабочее 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей (3)

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

11 день ПОНЕДЕЛЬНИК		12 день ВТОРНИК		13 день СРЕДА		14 день ЧЕТВЕРГ		15 день ПЯТНИЦА	
	Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад
<b>Завтрак:</b> Каша рисовая молочная с маслом Чай с лимоном Батон с сыром	180\200  150\200 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Чай с молоком Батон с сыром	80\100 150\200\ 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти (рис, гречя) молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200  150\200 20\30 7\10	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с лапшой Коф. нап. с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200  150\200 20\40 5\10	<b>Завтрак:</b> Каша геркулесовая молочная с маслом Чай с молоком Масло сливочное Хлеб пшеничный	200\200  150\200 5\10 30\40
<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> Сок	100\10 0	<b>2-й завтрак:</b> Сок	100\10 0	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\10 0
<b>Обед:</b> Икра кабачковая Рассольник дом.со сметаной с мясом Мак.изд. отварные Гуляш из отв. мяса Кисель вит. «С» Хлеб ржаной, пшеничный	40\50 200\250 130\150 60\70 150\200 30\40 30\20	<b>Обед:</b> Икра из моркови Борщ со сметаной с мясом Картофельное пюре Котлета(шницель) из мяса говядины Соус томатный Компот из кураги и изюмас вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50 200\250 150\180 70\80 20\30 150\20 30\40 30\20	<b>Обед:</b> Пюре из свеклы Суп карт.с клецками на м\курином бульоне Рагу овощное Биточки из кур Соус молочный Компот из смесис вит. «С» Хлеб пшеничный Ржаной	40\50 200\250 130\150 50\70 20\20 150\200 20\20 30\40	<b>Обед:</b> Фасоль Рассольник с крупой со сметаной с мясом Сложный гарнир соус сметанный Тефтели из мяса говядины Компот из яблок и изюмас вит. «С» Хлеб пшеничный Ржаной	40\50 200\250 130\150 20\30 70\80 150\180 20\20 30\40	<b>Обед:</b> Икра овощная Суп картофельный с рыбными фрикадельками Греча отварная Бефстроганы из мяса говядины Компот из св фруктов с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50 200\250 130\150 70\80 150\180 20\20 30\40
<b>Полдник:</b> Пудинг творожный Молого сгущенное Йогурт Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 40\50 150\200 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Кнели рыбные с польским подливом Чай Хлеб пшеничный Конд. изд. фрукты	100\120 10\20 150\200 10\20 20 45-70 \75-100	<b>Полдник</b> Ленивые вареники с маслом Чай с молоком . фрукты	100\120  150\200  45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Каша пшеничная Колбаса отварная(сад) Конд. изд. Каша пшеничная(ясли) Хлеб пшеничный Чай с молоком Фрукты	100 60 10\20 150\200 20\30 150\200 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Сдоба обыкновенная Морковь тушеная с рисом Хлеб пшеничный Чай фрукты	60\80 60\80 10\20 150\200 45-70 \75-100
<b>Стоимость дня</b>	<b>98,87/85,9</b>	<b>106,26/92,3</b>		<b>83,81/72,99</b>		<b>107,12/83,47</b>		<b>93,49/76,37</b>	
<b>Белки</b>	49\59	49\60		44\58		37\50		39\50	
<b>Белковая прикормка</b>	30\35	36\44		29\35		19\22		16\23	
<b>Жиры</b>	42\52	45\65,6		43\56		39\69		39\54	
<b>углеводы</b>	171\220	127\171,5		163\210		169\203		188\237	
<b>Энерг. цен.(ккал)</b>	1267\1593	1139\1521		1206\1575		1222\1500		1250\1599	
<b>Рекомендации родителям</b>	Кисло- молочный продукт	Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный Продукт		Кисло-молочный Продукт		Кисло-молочный продукт	

## Рабочее 20-дневное меню при 10-ти часовом режиме пребывания детей (4)

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008 года Пермь и сборников технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях Екатеринбург 2011г в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

16 день ПОНЕДЕЛЬНИК		17 день ВТОРНИК		18 день СРЕДА		19 день ЧЕТВЕРГ		20 день ПЯТНИЦА	
	Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад		Выход Ясли\сад
<b>Завтрак:</b> Кашаманная молочная с маслом Чай с лимоном Батон с сыром	180\200  150\200 20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Омлет паровой Кофейный напиток с молоком Батон с сыром	80\100  150\200\  20\7\30\10	<b>Завтрак:</b> Каша пшеничная молочная с маслом Какао с молоком Хлеб пшеничный с сыром	180\200  150\200 20\30 7\10	<b>Завтрак:</b> Каша ассорти молочная с маслом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло сливочное	180\200  150\200  20\40 5\10	<b>Завтрак:</b> Суп молочный с крупой Кофейный напиток с молоком Масло сливочное Хлеб пшеничный	150\200  150\200  5\10 30\40
<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> Сок	100\100	<b>2-й завтрак:</b> сок	100\100
<b>Обед:</b> Икра кабачковая Суп-пюре гороховый со сметаной с мясом Мак.изд. отварные Гуляш из отвар.мяса Кисельс вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250  130\150 60\70  150\200  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Пюре из моркови Свекольник со сметаной с мясом Картофельное пюре Биточки мясные Соус сметанный Компот из кураги и изюмас вит. «С» Хлеб ржаной пшеничный	40\50  200\250  150\180  70\80 20\30 150\20  30\40 30\20	<b>Обед:</b> Пюре из свеклы Суп-пюре из разных овощей на м\курином бульоне Плов из мяса кур Соус сметанный Компот из смеси с вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  200\220 20\30  150\200 20\20 30\40	<b>Обед:</b> сельдь Щи со сметаной с мясом Картофельное пюре с морковью Соус томатный Кнели мясные Компот из яблок и изюмас вит. «С» Хлеб пшеничный Ржаной	40\50  200\250  130\150 20\30 70\80  150\180 20\20 30\40	<b>Обед:</b> Икра из свеклы Суп картофельный с рыбными фрикадельками Картофельное пюре Бифштекс из мяса говядины Сметанный подлив Компот из смесис вит. «С» Хлеб пшеничный ржаной	40\50  200\250  130\150 70\80  20\30  150\180 20\20 30\40
<b>Полдник:</b> Сырники из творога Соус молочный Молоко Хлеб пшеничный Фрукты	100\120 30  150\200 10\20  45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Котлета любит.с подливом Чай с молоком Хлеб пшеничный Конд. изд. фрукты	100\120  150\200 10\20  10\30 45-70 \75-100	<b>Полдник</b> Суфле творожное Йогурт Хлеб пшеничный  фрукты	100\120 150\200  20\30  45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Икра овощная Каша гречневая Чай с молоком Хлеб пшеничный Фрукты	30\30 100\180  150\200 10\20 45-70 \75-100	<b>Полдник:</b> Каша ячневая молочная Конд. изд. Молоко фрукты	150\180 10\30  150\200  45-70 \75-100
<b>Стоимость дня</b>	<b>101,83/86,06</b>	<b>88,79/82,84</b>		<b>67,87/76,18</b>		<b>76,73/122,3</b>		<b>91,1/109,9</b>	
<b>Белки</b>	47\65,7	54\66		52\68		42\50		42\54	
<b>Белковая прикидка</b>	39\39	41\50		36\48		23\32,5		21\34	
<b>Жиры</b>	42\50	48\47		48\57		41\71		33\46	
<b>углеводы</b>	154\202	130\182		158\209		151\202		161\195	
<b>Энерг. цен.(ккал)</b>	1229\2043	1100\1500		1280\1608		1150\1460		1107\1363	
<b>Рекомендации родителям</b>	Кисло-мол. продукт	Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт		Кисло-молочный продукт	